

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ焼き 和風サラダ にんじん甘煮	胚芽精米/三温糖/油/薄力粉/無塩バター	油揚げ/煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉モモ/わかめ/ツナ缶/★たまご/★牛乳	なす/玉ねぎ/マレード/キャベツ/きゅうり/にんじん/パイナップル缶	パインケーキ牛乳 パインケーキ牛乳	ジャムサンド
3火	バターボール 豆腐スープ 鶏のムニエル 野菜のみそマヨネーズ和え さつま芋の甘煮	バターボール/薄力粉/油/有塩バター/ごま(いり)/★マヨネーズ/さつま芋/三温糖/ビスケット	豆腐/ベーコン/鶏肉モモ/焼き竹輪/米みそ/★牛乳/寒天	チンゲン菜/ミック/スベジタブル/キャベツ/万能ねぎ/みかん缶	牛乳かん ビスケット 麦茶 牛乳かん ビスケット 麦茶	 焼き込みごはん
4水	なす・トマトスパゲティ チンゲン菜スープ ブロッコリーのごま和え キャンディチーズ	スパゲティ/油/有塩バター/ごま(すり)/ごま油/胚芽精米	ベーコン/★粉チーズ/★キャンディ/チーズ/かつお節/★牛乳	玉ねぎ/なす/トマト/チンゲン菜/とうもろこし/ブロッコリー	おかがおにぎり牛乳 おかがおにぎり牛乳	マーガリンサンド
5木	牛乳パン もやしスープ 鮭のマヨネーズ焼き 野菜としらすのソテー かぼちゃグラッセ	牛乳パン/★マヨネーズ/油/三温糖/有塩バター/蒸し中華めん/ごま油	さけ/しらす干し/ベーコン/★牛乳	もやし/玉ねぎ/マッシュルーム缶/とうもろこし/ほうれんそう/かぼちゃ/キャベツ/にんじん	塩焼きそば牛乳 塩焼きそば牛乳	焼き込みごはん
6金	ボークカレーライス なすスープ キャベツと人参のマリネ ゼリー	胚芽精米/じゃがいも/油/有塩バター/三温糖/ゼリー/薄力粉	豚モモ/ベーコン/★たまご/★牛乳/ピザチーズ	玉ねぎ/にんじん/なす/とうもろこし/キャベツ/レモン汁/干しぶどう/巨峰	チーズ蒸しパン 麦茶 果物 チーズ蒸しパン 麦茶 果物	ジャムサンド
7土	わかめごはん みそ汁 高野豆腐と切干の煮物 ポイルいんげん	胚芽精米/さつま芋/三温糖/油/食パン	わかめふりかけ/煮干し/かつお節/米みそ/高野豆腐/こんぶ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/しいたけ/切干しいんげん/さやいんげん/いちごジャム	ジャムサンド牛乳 ジャムサンド牛乳	 焼きおにぎり
9月	ごはん みそ汁 魚の生姜焼き きんぴらごぼう 胡瓜と竹輪の甘酢和え	胚芽精米/焼きふ/三温糖/ごま(いり)/油/プリン	かつお節/煮干し/米みそ/さけ/焼き竹輪/わかめ	キャベツ/ごぼう/にんじん/きゅうり	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	焼き込みごはん
10火	キャロブパン コンソメスープ 鶏のレモン揚げ煮 もやしサラダ 南瓜のミルク煮	キャロブパン/焼きふ/片栗粉/油/三温糖/ごま油/有塩バター/胚芽精米/もち米	鶏肉モモ/油揚げ/★牛乳/ひじき	チンゲン菜/にんじん/レモン汁/もやし/きゅうり/かぼちゃ/えのきたけ	鶏とひじきの塩おこわ牛乳 鶏とひじきの塩おこわ牛乳	マーガリンサンド
11水	肉うどん 筑前煮	ゆでうどん/油/三温糖/白玉粉/上新粉/さつま芋	豚モモ/こんぶ/かつお節/鶏肉モモ/焼き竹輪/ゆで小豆/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/ごぼう/れんこん/しいたけ/にんじん/さやいんげん	わかめおにぎり牛乳 お月見団子牛乳	ジャムサンド
12木	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい 千草和え さつま芋のオレンジ煮	胚芽精米/片栗粉/しゅうまい皮/三温糖/さつま芋/薄力粉	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/豚ひき肉/ほたて缶/油揚げ/きな粉/★たまご/★牛乳	ねぎ/玉ねぎ/ほうれんそう/にんじん/オレンジジュース	きな粉蒸しパン牛乳 きな粉蒸しパン牛乳	焼き込みごはん
13金	バターロール キャベツともやしのスープ 鶏肉のカレー焼き 胡瓜とひじきの中華サラダ にんじんチーズ和え	ロールパン/ごま油/三温糖/春雨/胚芽精米/ごま(いり)	鶏肉モモ/ひじき/★粉チーズ/しらす干し/★牛乳	キャベツ/もやし/玉ねぎ/きゅうり/とうもろこし/にんじん/みつば	みつ葉ごはんおにぎり牛乳 みつ葉ごはんおにぎり牛乳	マーガリンサンド
14土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	牛乳パン/じゃがいも/有塩バター/胚芽精米	ゆで大豆/豚ひき肉/菜飯ふりかけ/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/グリーンピース/ブロッコリー	菜飯おにぎり牛乳 菜飯おにぎり牛乳	 焼きおにぎり
17火	ごはん みそ汁 煮魚 三色ごま和え 南瓜の甘煮	胚芽精米/三温糖/ごま(いり)/薄力粉/無塩バター	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/かじき/★たまご/ヨーグルト/★牛乳	ねぎ/キャベツ/小松菜/にんじん/かぼちゃ/レモン汁	ヨーグルトマフィン牛乳 ヨーグルトマフィン牛乳	焼き込みごはん
18水	ちゃんぽん風うどん 切干大根サラダ	ゆでうどん/油/三温糖/胚芽精米	豚モモ/焼き竹輪/★牛乳/ロースハム/わかめふりかけ/★切れてるチーズ	キャベツ/玉ねぎ/にんじん/ゆでたけのこ/しいたけ/切干しいんげん/きゅうり	わかめチーズおにぎり牛乳 わかめチーズおにぎり牛乳	ジャムサンド

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 木	ハンズパン 冬瓜スープ チキン照り焼き 青菜とコーンのマヨ和え グリーンポテト	ハンズパン/油/★ マヨネーズ/じゃがいも/強力粉/三温糖/油/粉糖	鶏肉ひき肉/鶏肉モモ/絹ごし豆腐/★ たまご/きな粉/★ 牛乳	とうがん/ほうれんそう/とうもろこし	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
20 金	ごはん みそ汁 いわしハンバーグ 小松菜と人参のおかか和え さつま芋のレーズン煮	胚芽精米/パン粉/油/さつまいも/三温糖/有塩バター/ロールパン	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/いわし/豚ひき肉/かつお節/ピザチーズ	ねぎ/玉ねぎ/小松菜/にんじん/干しぶどう	チーズドック 麦茶 スープ チーズドック 麦茶	ジャムサンド
21 土	わかめごはん みそ汁 高野豆腐と切干の煮物 ポイルいんげん	胚芽精米/さつまいも/三温糖/油/食パン	わかめふりかけ/煮干し/かつお節/米みそ/高野豆腐/こんぶ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/しいたけ/切干しいんげん/さやいんげん/いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
24 火	ブリオッシュ きのこスープ 鶏肉のパン粉焼き もやし炒め キャベツの昆布和え	ブリオッシュ/パン粉/油/有塩バター/胚芽精米/ごま(いり)	鶏肉モモ/塩昆布/しらす干し/★牛乳	しめじ/しいたけ/えのきたけ/ねぎ/もやし/にんじん/キャベツ	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
25 水	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 マカロニケチャップ炒め さつま芋の昆布煮	胚芽精米/三温糖/ごま油/片栗粉/マカロニ/油/さつまいも/食パン/マーガリン	豚モモ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/塩昆布/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/しめじ/万能ねぎ/だいこん/いちごジャム	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼き込みごはん
26 木	レーズンボール 豆腐とわかめスープ ミートローフ コールスローサラダ にんじんグラッセ	レーズンボール/油/パン粉/有塩バター/★マヨネーズ/三温糖/薄力粉/無塩バター	わかめ/豆腐/豚ひき肉/★たまご/★牛乳	ミックスベジタブル/玉ねぎ/キャベツ/とうもろこし/きゅうり/にんじん/りんごジュース	りんごケーキ 麦茶 りんごケーキ 麦茶	焼き込みごはん
27 金	ポークハヤシライス 小松菜とわかめスープ キャベツと人参のマリネ	胚芽精米/油/有塩バター/三温糖/春巻きの皮/油	豚モモ/わかめ/ピザチーズ/★牛乳	にんじん/玉ねぎ/マッシュルーム缶/トマト/グリーンピース/小松菜/万能ねぎ/キャベツ/レモン汁/ほうれんそう	チーズ揚げ 牛乳 チーズ揚げ 牛乳	ジャムサンド
28 土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	牛乳パン/じゃがいも/有塩バター/胚芽精米	ゆで大豆/豚ひき肉/菜飯ふりかけ/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/グリーンピース/ブロッコリー	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
30 月	雑穀ごはん(黒米) みそ汁 豚肉のしょうが焼き さつま芋のレモン煮 三色ごま和え	胚芽精米/雑穀米/三温糖/油/さつまいも/ごま(いり)/ロールパン	わかめ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/豚ロース/ウィンナー/★牛乳	レモン汁/キャベツ/小松菜/にんじん/アスパラガス	ホットドック 牛乳 スープ ホットドック 牛乳	マーガリンサンド
		月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
		乳 児	501kcal	19.4g	17.9g	2.0g
		幼 児	545kcal	20.8g	17.7g	2.1g

★印はアレルギー除去対象食品です  
 ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。  
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
 ☆補食には牛乳が付きます。  
 ☆9日はお誕生日おやつです。



## 好ききらいしないで 何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

